



*X-Plain™*

## *Rehabilitación después de un derrame cerebral*

### **Sumario**

#### **Introducción**

Derrames cerebrales o apoplejías son muy serios y pueden resultar en la muerte o incapacidad. Para mejorar las funciones del cuerpo después de un derrame cerebral, son necesarias la rehabilitación, terapia física, terapia del lenguaje o del habla y terapia ocupacional.

La rehabilitación vuelve a entrenar al cerebro del paciente a pensar, comprender, hablar, moverse, y sentir.

Este sumario le ayudará a entender mejor las opciones de rehabilitación para aquellos pacientes que han sufrido un derrame cerebral.



#### **¿Qué es un derrame cerebral?**

El cerebro controla la mayor parte de las funciones del cuerpo. Nos permite pensar, comprender, hablar, movernos, y sentir. Para poder funcionar apropiadamente, el cerebro necesita un abastecimiento continuo de oxígeno. El oxígeno viaja por la sangre hasta el cerebro.

Un derrame cerebral ocurre cuando la sangre no puede llegar hasta el cerebro. Cuando el cerebro no recibe el suministro de oxígeno necesario, las células cerebrales comienzan a morir, incapacitando al cerebro a que funcione debidamente.

Debido a que el cerebro controla la mayoría de las funciones del cuerpo, un derrame cerebral puede afectar a todo el cuerpo. Los efectos de un derrame pueden ser leves o severos. Estos efectos pueden incluir parálisis, problemas para pensar, problemas del habla, y problemas emocionales.

Existen 3 tipos básicos de derrames cerebrales: el primer tipo es ataque isquémico transiente o TIA, por sus siglas en inglés. Un TIA es un “derrame leve” o un “miniderrame”. Este tipo de derrame ocurre cuando una arteria que supe sangre al

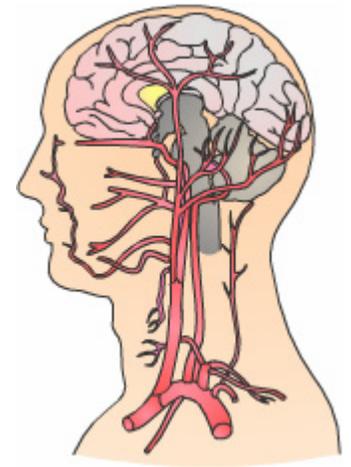
---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

cerebro, es temporalmente bloqueada. Esto produce síntomas parecidos a un derrame cerebral que duran de unos pocos segundos a varias horas.

El siguiente tipo de derrame cerebral es el derrame isquémico. Un derrame isquémico ocurre cuando un vaso sanguíneo ha sido bloqueado o estrechado por depósitos de sustancias grasas llamadas placa. Las células sanguíneas se acumulan alrededor de la placa causando un coágulo de sangre. Este coágulo interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro.

El tercer tipo de derrame cerebral se llama derrame hemorrágico. Este derrame ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe o explota. Esto causa que la sangre se filtre al cerebro matando células y previniendo que otras células reciban la sangre necesaria para mantenerse vivas.



## Causas

Derrames cerebrales pueden ser causados por cualquiera de las condiciones de salud dadas a continuación:

- Problemas cardíacos
- Acumulación de colesterol en las arterias del cuello o del cerebro
- Arterias carótidas o vertebrales son bloqueadas por placa
- Hipertensión, la cuál daña los vasos sanguíneos cerebrales
- Estado hipercoagulable causado por condiciones que permiten que la sangre se coagule con más facilidad de lo normal

El colesterol se puede acumular y bloquear las arterias carótidas y vertebrales con depósitos de sustancias grasas, o placa. Esta condición puede disminuir el flujo sanguíneo al cerebro causando derrames cerebrales.

Partículas de la placa también pueden desprenderse y viajar por las arterias hasta el cerebro. Esto bloquea arterias menores causando también derrames cerebrales. Esta condición se conoce como un “émbolo”.

El bloqueo por un coágulo de sangre en los vasos sanguíneos del cerebro o el cuello también se llama “trombosis.”

Problemas cardíacos pueden causar la formación de coágulos de sangre dentro del corazón. Algunos de estos coágulos pueden desprenderse y viajar hasta el cerebro

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

bloqueando vasos sanguíneos en éste y causando derrames cerebrales. A esta condición también se le llama embolia.

Presión arterial alta o hipertensión, también puede lesionar los vasos sanguíneos del cerebro. Hipertensión puede estrechar los vasos sanguíneos lo cuál podría causar derrames cerebrales. El estrechamiento de las arterias se llama “estenosis.”

La presión arterial alta también puede causar el debilitamiento de los vasos sanguíneos pudiendo causar una hemorragia cerebral.

Así mismo, el fumar y el abuso de drogas ilícitas pueden aumentar las posibilidades de problemas con los vasos sanguíneos y derrames cerebrales.

Para reducir su riesgo de muerte o incapacidad por causa de un derrame usted debe:

1. Reconocer los síntomas de aviso de un derrame para que usted pueda buscar tratamiento inmediato.
2. Cambiar ciertos hábitos de estilo de vida que pueden lesionar los vasos sanguíneos del cuerpo.

## **Rehabilitación**

Rehabilitación aumenta las posibilidades de una recuperación exitosa después de un derrame cerebral.

Los primeros días después de un derrame cerebral son muy críticos. Durante este tiempo, el cerebro podría inflamarse, causando más daño cerebral. En casos raros, jesto podría causar la muerte!

Aproximadamente una semana después de un derrame cerebral, la condición del paciente empieza a cambiar y los déficit iniciales pueden tener la tendencia a mejorarse por sí solos.

Después que los déficit han mejorado, debilitamiento y dificultades con el habla son algunos de los problemas que quedan y que pueden incapacitar en gran escala al paciente. Rehabilitación puede ayudar a mejorar algunos de los daños causados por el derrame cerebral.

Existen 2 metas principales de la rehabilitación:

1. Fortalecer y volver a educar al paciente para ayudarle a mejorar.
2. Enseñarle al paciente como llevar una vida lo más normal posible dentro de los límites de su condición.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Rehabilitación es una combinación de 3 tipos de terapia:

1. Terapia física: fortalece los músculos y mejora la habilidad de caminar del paciente.
2. Terapia del habla: vuelve a instruir al paciente en todo lo que se relaciona con el habla. Esto incluye cómo hablar, comprender, leer, escribir, resolver problemas, y así sucesivamente.
3. Terapia ocupacional: Le enseña a los pacientes diferentes “trucos” que les ayudarán a llevar una vida lo más normal posible.

Rehabilitación se empieza tan pronto el paciente esté en condición médica estable. Generalmente esto toma varios días después de ocurrir el derrame cerebral.

Para que la rehabilitación tenga éxito, es importante que el paciente y su familia cooperen y demuestren entusiasmo.

Aunque las terapias se programan solamente unas pocas veces a la semana, el paciente y su familia deben hacer los ejercicios terapéuticos todos los días.

Aunque la rehabilitación ha mejorado en los últimos 20 a 30 años, las víctimas de derrames cerebrales a veces no pueden volver a la condición en que estaban antes del derrame. Es importante continuar trabajando con técnicas de destreza y no desanimarse.

## Terapia física

La meta de la terapia física es fortalecer los músculos y mejorar el modo de andar o la habilidad para caminar. Terapia física también ayuda a aflojar músculos y coyunturas que se han entumecido en el brazo o pierna involucrado en el derrame cerebral.

Al paciente y a su familia se les muestran ejercicios para fortalecer los grupos de músculos debilitados. Estos deben hacerse muchas veces todos los días.



El terapeuta primero ayuda al paciente a caminar. Inicialmente, el paciente usa barras paralelas para poder sostenerse.

A medida que la habilidad para caminar se desarrolla, el paciente puede usar un caminador o bastón para moverse más eficientemente. La esperanza es que con el tiempo, la víctima de un derrame cerebral pueda volver a caminar sin ayuda.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Es importante caminar solamente cuando el terapeuta o un familiar esté cerca. Si no hay alguien cerca que pueda ayudarlo, el paciente podría caerse y romperse una cadera o una vértebra.

El terapeuta puede sugerir el uso de abrazaderas para los brazos o piernas para mejorar la movilidad del paciente y para que pueda trabajar. Estas abrazaderas pueden usarse para evitar que un pie se arreste o que una rodilla se doble o tuerza al caminar.

## Terapia del habla

Un terapeuta del habla enseña y vuelve a educar a los pacientes en las funciones que involucran el lenguaje. Algunas de estas funciones incluyen:

- el habla
- comprensión
- lectura
- escritura
- mejoramiento de la memoria
- solución a problemas
- trabajando con números



Terapia del habla se practica con la ayuda de ejercicios que refuerzan estas actividades en el cerebro que está recuperándose. Al igual que la terapia física, es muy importante hacer los ejercicios una y otra vez.

Pacientes deben ser supervisados cuando trabajan en el balance de su chequera o cuando tomen decisiones muy importantes. Esto debe hacerse hasta que los pacientes estén completamente recuperados.

## Terapia ocupacional

Terapeutas ocupacionales ayudan a los pacientes a desempeñar actividades diarias con la ayuda de “trucos” y aparatos y mecanismos que han sido especialmente diseñados. Terapeutas ocupacionales enseñan a los pacientes a vestirse por sí solos, bañarse o tomar duchas, comer, afeitarse, cocinar, y así sucesivamente.

Por ejemplo, terapeutas ocupacionales pueden enseñar a los pacientes a usar un palo para alcanzar objetos. Este instrumento se usa como una extensión del brazo del paciente. Es muy útil para



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

recoger objetos sin tener que agacharse. Estos instrumentos también pueden ayudar a los pacientes a ponerse los pantalones.

Terapeutas ocupacionales pueden recomendar utensilios especiales con agarraderas muy grandes y así ayudar a que los pacientes que tengan debilidad en las manos puedan alimentarse.

Terapeutas ocupacionales pueden sugerir maneras de acomodar las habitaciones de la casa del paciente para hacerlas más accesibles y seguras.

Terapeutas ocupacionales ayudan a los pacientes de derrames cerebrales a adaptarse a abrazaderas que mejorarán sus habilidades. Las abrazaderas también ayudan a disminuir las posibilidades de entumecimiento agudo de las conyunturas. Estas abrazaderas se pueden usar en los codos, muñecas, rodillas, o tobillos.

## **Resumen**

Aunque los derrames cerebrales pueden causar incapacidad mayor, las técnicas nuevas de rehabilitación brindan a los pacientes un buen número de oportunidades de mantenerse independientes.

El éxito de la rehabilitación después de un derrame cerebral depende mayormente en el paciente y su familia más cercana.

Los ejercicios se deben continuar aún cuando los déficit iniciales hayan mejorado. Los ejercicios le dan al paciente la mejor oportunidad de regresar a una vida normal.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.